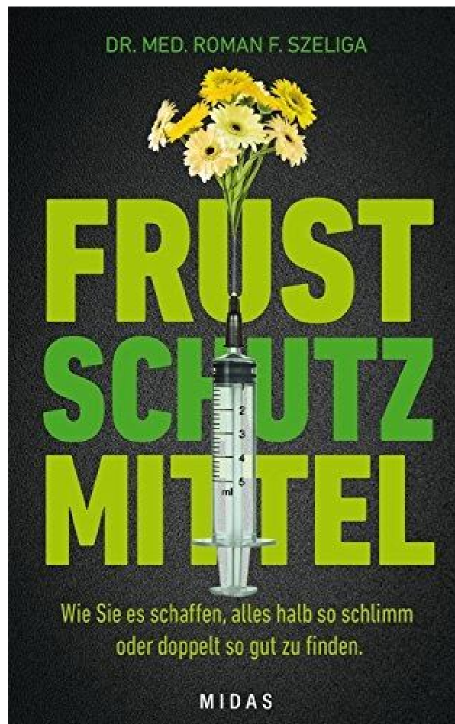
Frustschutzmittel

Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden
Von Roman F. Szeliga



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das Leben ist weiß Gott nicht immer leicht. Tag für Tag rackert man sich ab und was man dafür bekommt ist selten das, was man sich erhofft hat. Humor und gute Laune können jedoch helfen, den Alltag nicht nur zu ertragen, sondern auch zu genießen – ganz unabhängig von Anerkennung, Wohlstand und Erfolg. Wie das geht, erklären die Blinks zu Frustschutzmittel (2017). Den Lesern werden einige hilfreiche Tricks und Hinweise an die Hand gegeben, mit denen sie sich vor schlechter Laune schützen und das Leben vergnüglicher gestalten können.

Wer diese Blinks lesen sollte

Muffel, Miesepeter und Murrköpfe
Honigkuchenpferde, die von der Freude nie genug kriegen können
Alle, die nach positiven Impulsen für sich selbst und andere suchen

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Der Österreicher Roman F. Szeliga führt ein vielseitiges Leben: Neben seiner Tätigkeit als Facharzt für Innere Medizin leitet er eine Kommunikationsagentur, lehrt an der Steinbeis-Hochschule in Berlin und hält regelmäßig Vorträge und Seminare zum Thema Humor im wirtschaftlichen Kontext. Darüber hinaus ist er als Autor, Moderator und als Amateur-Zauberkünstler tätig, denn er glaubt fest an die magische Kraft von Witz und guter Laune. Aus diesem Grund bildete er gemeinsam mit Kathy Tanner 1991 das erste CliniClowns-Pärchen, das es sich zur Aufgabe machte, schwerkranke Patienten zum Lächeln zu bringen.

Was drin ist für dich: Den Alltag genießen und das Besondere schätzen lernen.

Kaffee alle, Frühschicht, Fahrstuhl geht nicht, Absatz bricht, Chef meckert, Baby kleckert, Laptop stürzt ab ohne Backup. Was für ein Horror-Tag. Wie soll man da noch gute Laune bewahren?

Es gibt immer irgendwas, über das man sich ärgern kann – an manchen Tagen weniger, an manchen mehr. Es gibt aber auch immer etwas, über das man sich freuen kann. Entscheidend ist, worauf du den Fokus setzt. Ein kleines Kind schmiert dir sein Eis auf den Schoß? Das ist durchaus ein Grund, sauer zu werden – oder ein Anlass zu lachen und sich die Leichtherzigkeit des Kindes zum Vorbild zu nehmen. Überrasch dich doch mal selbst.

Wutbürger, Grantler und trübe Tassen – von denen hat die Welt doch wirklich genug. Außerdem ist deine Zeit auf Erden viel zu kurz, um sie mit Nörgeln zu verbringen. In diesen Blinks erfährst du, wie du dein Leben auch im Alltag maximal genießen kannst. Dazu braucht es nicht viel mehr als ein paar einfache Tricks und ein bisschen Überwindung.

Du wirst außerdem herausfinden,

warum Männer und Frauen sich so oft missverstehen,
weshalb du dringend mal einen Abstecher in den Streichelzoo machen solltest, und
wieso der österreichische Kurier wochenlang Sonderausgaben mit der Auflagenstärke 1 druckte.

Ändere deine Grundeinstellung, um mehr Freude im Alltag zu empfinden.

Was fehlt dir noch zum Glück? Die Beförderung, die Gehaltserhöhung, das neueste iPhone? Das sind alles tolle Ziele, aber keine Glücksgaranten und „Frustschutzmittel“. Um im Alltag langfristig glücklich zu sein, ist v.a. eine positive Grundeinstellung notwendig.

Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Manchen wurde die miese Laune einfach in die Wiege gelegt. Nichtsdestotrotz kann jeder versuchen, für Fröhlichkeit und Freude empfänglicher zu werden.

Als Freu-Anfänger könntest du dir zunächst gezielt positive Gedanken machen. Wann warst du besonders fröhlich? In welchen Momenten hast du dich stark und selbstbewusst gefühlt? Manchmal hilft es, solche Augenblicke in einem Gute-Laune-Tagebuch festzuhalten. Notiere dazu jeden Abend mindestens drei positive Erfahrungen. So fällt es dir das nächste Mal leichter, dich an die schönen Dinge zu erinnern, und du trainierst deinen Optimismus.

Stichwort Optimismus: Wer fällt dir da ein? Mit genau dieser Person solltest du mehr Zeit verbringen, denn positiv eingestellte Menschen können dich mit ihrer guten Laune und ihrem Elan anstecken. Den Kontakt zu Nörglern und Nieselpriemen hingegen gilt es zu vermeiden. Wer dich dauerhaft emotional belastet oder als seelische Müllkippe ausnutzt, hat in deinem Leben nicht viel Platz verdient.

Aber komm bloß nicht auf die Idee, diesen Leuten die Schuld an deiner schlechten Laune zuzuschieben. Hör auf, andere für dein Leben verantwortlich zu machen, und denk lieber darüber nach, wie du deine Situation verbessern kannst. Der Busfahrer schließt die Türen direkt vor deiner Nase? Ruhig Blut. Kündige deinem Boss die Verspätung an und dann genieße den Moment, indem du dir erstmal einen heißen Cappuccino gönnst.

Ein weiterer Trick ist nämlich, weniger über Vergangenheit und Zukunft nachzudenken und sich mehr mit der Gegenwart zu beschäftigen. Ja, du bist zu spät aufgestanden, aber was bringt es, permanent über die Fehler der Vergangenheit zu grübeln? Ja, dein Chef könnte sauer werden, aber kein Grund, sich jetzt schon zu fürchten. Viel wichtiger ist, was du gerade in diesem Moment tust.

Um die Gegenwart zu genießen, lass dich öfter von deiner Neugier leiten, denn neue Eindrücke erfrischen den Geist und vertreiben Kummer. Besuch doch mal eine Pferderevue oder geh in den Streichelzoo. Du wirst sehen, neue Erfahrungen lassen dein Stimmungsbarometer sofort ansteigen.

Und wehe du verdirbst dir die Autofahrt zum Zoo mit Gedanken wie: „Ich werde sicher keinen Parkplatz finden, zu spät kommen und mich langweilen." Mit einer Erwartungshaltung wie dieser verbaust du dir die Chance auf ein tolles Erlebnis, denn oftmals erlebt man die Dinge genauso, wie man sie bereits vorausgesehen hat.

Missverständnisse zwischen Männern und Frauen sind natürlich, lassen sich aber auch vermeiden.

Er hat die schönsten Augen, das herzlichste Lachen und den witzigsten Humor, aber weshalb schmatzt er nur so beim Kauen? Und wieso muss er zu Hause ständig in dieser labberigen Jogginghose herumlaufen? Und warum zum Henker kapiert er es nicht, wenn du ihm versuchst zu sagen, was dich stört?!

Das Problem ist: Männer und Frauen denken und kommunizieren unterschiedlich. Während Frauen im Schnitt 23.000 Wörter am Tag verwenden, kommen Männer mit rund der Hälfte davon aus. Frauen sprechen typischerweise mehr über ihre Gefühle und sind daher geübter

darin, Emotionen auszudrücken. Männer hingegen bewältigen emotionale Herausforderungen lieber allein.

Das liegt nach Meinung des Autors u.a. daran, dass die beiden Gehirnhälften, auch Hemisphären genannt, bei beiden Geschlechtern unterschiedlich miteinander verknüpft sind. Für den Autor ist die Folge dieses Unterschieds ganz klar: Während der linken Hemisphäre eher logische und rationale Gedanken zugeordnet werden, gilt die rechte Gehirnseite als die emotionale Hemisphäre. Wenn Frauen reden, so tun sie das also gleichzeitig mit Herz und Verstand. Bei Männern dagegen wird meistens nur eine der beiden Gehirnhälften aktiv. Sie gehen ein Problem also entweder logisch oder emotional an.

Diese Art zu kommunizieren führt dazu, dass Männer eine höhere Sprachökonomie an den Tag legen und eher Klartext reden. Frauen indes kommunizieren eher über den Subtext. Nehmen wir etwa an, eine Frau sagt zu ihrem Freund: „Onkel Bernd trägt jetzt nur noch diese alte Jogginghose. Das muss doch total abtörnend für Tante Erika sein.“ Bei ihrem Freund würde ankommen: Onkel Bernd trägt Jogginghosen, Tante Erika findet das unsexy. Dabei wollte die Frau eigentlich sagen: „Deine Jogginghose ist unerotisch. Ich fände es schön, wenn du zu Hause auch mal wieder was anderes tragen würdest.“

Zum Glück kann man verhindern, dass solche unvermeidlichen Kommunikationsprobleme das Liebesglück zerstören. Das beste Mittel gegen Beziehungsfrust ist Lachen. Schaut euch gemeinsam witzige Filme an, albert herum oder leistet euch einen Kitzelkampf. Sobald man zusammen lacht, lösen sich Streitereien häufig in Luft auf und die meisten Grummel-Gründe erweisen sich als irrelevant.

Einem Großteil der übrigen Probleme kann man mit zwei simplen Präventionsmaßnahmen begegnen: getrennte Konten und ein getrennter Urlaub pro Jahr. Außerdem solltet ihr euch angewöhnen, jeden Streit vor dem Schlafen zu klären, damit er euch nicht zu lange belastet, und einander stets mit Komplimenten zu überhäufen, damit ihr beide immer das Gefühl habt, wertgeschätzt zu werden.

Sei dir immer bewusst: Die einzige Person, die du in einer Beziehung ändern kannst, bist du selbst. Und wenn es gut läuft, dann kommt sicher auch bei euch irgendwann die Frage auf: Sollen wir vielleicht Kinder bekommen und gemeinsam alt werden?

Im Umgang mit Kindern und alten Menschen kann man viel über Freude lernen.

Viele Großstadtsingles und serielle Monogamisten sind der Meinung, ihr Leben könnte gut und gerne für immer so weitergehen. Mit sabbernden Babys und verwirrten Omas wollen sie so wenig wie möglich zu tun haben und „das Wunder des Lebens“ ist für sie eher ein heißer Matcha-Latte oder ein Backpacker-Urlaub in Myanmar. Das ist schade, denn ohne Kinder und älteren Menschen in ihrem Leben verpassen diese Leute so einiges.

Kinder z.B. sind wahre Meister der Freude. Sie sind voller Neugier und lassen sich von keiner Niederlage unterkriegen. Wenn sie umfallen, stehen sie wieder auf. Die Option Aufgeben existiert für sie überhaupt nicht. Wenn sie wissen wollen, wie Blumenerde

schmeckt, dann führt kein Weg an dem Blumentopf im Wohnzimmer vorbei. Hinzu kommt, dass Kinder unheimlich offenherzig sind. Gefühle wie bspw. Zuneigung zeigen sie direkt und ungefiltert, ohne Angst vor Zurückweisung.

Doch nicht nur die Kindheit, sondern auch das Alter kann viel Freude mit sich bringen. Einige Menschen schreckt nichts mehr ab als die Vorstellung, irgendwann faltig und lahm zu werden und schließlich auf „dem Abstellgleis“ zu landen. Dabei kann das Alter so genussvoll und fröhlich sein wie jeder andere Lebensabschnitt – vielleicht sogar noch genussvoller. Schließlich ist man sich nach all den Lebensjahren viel eher darüber bewusst, wie wertvoll jede Minute auf Erden ist und kann den gegenwärtigen Moment daher besser wertschätzen.

Außerdem sinken mit zunehmendem Lebensalter die Eile und der Stress, was sich positiv auf das Lebensgefühl auswirkt. Zwischen YouTube-Videos und News-Updates wird es immer schwieriger, sich auf Dinge zu konzentrieren, die mehr als 30 Sekunden Zeit in Anspruch nehmen. Im Alter hat man meist die Ruhe, sich all dem zu widmen, wofür man vorher keine Zeit hatte. Endlich mal ein Drei-Gänge-Menü kochen, ein Buch nur zum Genuss lesen oder einen Lampenschirm basteln.

Um den Lebensabend so angenehm wie möglich zu gestalten, sollte man sich darauf vorbereiten. Und das bedeutet nicht: teure Hyaluron-Salben und täglich zwei Stunden Fitness, sondern eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, nicht zu viel Alkohol etc. Auch im Kopf kann man günstige Voraussetzungen für das Alter schaffen, z.B. indem man sich fitte und vielleicht sogar ein paar jüngere Freunde sucht, indem man seine Freizeit abwechslungsreich verbringt und offen für Neues bleibt. So behält man seine Neugier am Leben und die ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensfreude.

Also, raus aus dem Schneckenhaus und ab auf den Spielplatz oder zum Tanztee. Es warten neue Impulse und Perspektiven auf dich, die deine eigenen Sorgen viel harmloser aussehen lassen.

Die Generation Y zeigt, wie man nicht nur das Privatleben, sondern auch die Arbeit angenehm gestaltet.

Gehörst du auch zu den Leuten, für die es nichts Schlimmeres gibt als einen klingelnden Wecker am Montagmorgen? Und am Dienstagmorgen. Und am Mittwochmorgen. Und immer so weiter.

Du kannst dir ja selbst ausrechnen, wie viele Momente deines Lebens du damit verbringst, dich vor der Arbeit zu grausen. Momente, die du stattdessen auch mit Freude füllen könntest. Die Generation Y lehrt dich, wie man das Büro zu einem Ort macht, an dem du gerne Zeit verbringst.

Wer zwischen 1977 und 1998 geboren ist, gehört zur Generation Y, die die Arbeitswelt momentan gehörig aufmischt. Den Kindern der Baby-Boomer sind Vielfalt, Abwechslung, Spaß und Sinn bei der Arbeit wichtiger als ein hohes Gehalt oder eine sichere Position. Auf Statussymbole wie protzige Dienstwagen verzichten sie und greifen dafür lieber auf den

kleinen Stadtflitzer vom Carsharing zurück, wenn sie mal nicht mit dem Rad zur Arbeit kommen.

Die jungen Nachrücker scheuen sich nicht, den Mund aufzumachen, wenn ihnen etwas im Job nicht gefällt. Und sollte sich daraufhin nichts ändern, dann suchen sie sich eben etwas Neues, das besser zu ihren Bedürfnissen passt. Oder sie gehen in Elternzeit. Oder sie nehmen ein Sabbatical. Oder sie werden Künstler. Tausende Möglichkeiten, sich neu zu erfinden – solange man ein bisschen flexibel bleibt.

Um solche Leute im Unternehmen zu halten, muss man ihren Wünschen also entgegenkommen und eine angenehme Arbeitsatmosphäre bieten. Von dieser guten Stimmung profitieren dann wiederum auch andere Mitarbeiter.

Du willst dich gar nicht neu erfinden? Auch kein Problem. Um deinen Job und deinen Arbeitsplatz angenehmer zu gestalten, musst du nicht zum digitalen Nomaden werden. Mit ein paar kleinen Aufmerksamkeiten hier und da ist z.B. schon einiges getan. Bring deiner Kollegin doch mal einen Strauß Blumen mit, schreib deinem Lieblingskunden eine Postkarte oder übernimm die langweilige Routinearbeit für einen Kollegen. Solcherlei Überraschungen kosten nichts und bewirken eine Menge, denn sie hellen nicht nur den Arbeitsalltag deiner Kollegen auf, sondern werden meistens auch erwidert.

Darüber hinaus kannst du für gute Stimmung sorgen, indem du anschauliche Präsentationen und spannende Meetings abhältst. Oft lassen sich Vorträge und Gespräche schon durch ein paar kleine Änderungen sehr viel lebendiger gestalten. So sollten die PowerPoint-Folien möglichst wenig Text enthalten. Außerdem kann es hilfreich sein, über Themen zu sprechen, die dir persönlich wichtig sind. Auf diese Weise beeinflusst du die Arbeitsatmosphäre positiv.

Dankbarkeit macht glücklich.

Danke lieber Busfahrer, dass du nicht an mir vorbeigefahren bist. Danke Kaffeemaschine, dass du mir Kaffee kochst. Und danke liebe Regierung, dass du über unseren Staat wachst.

Dankbarkeit scheint gerade en vogue zu sein. Und wenn es nach all den Ratgebern ginge, die dir ein besseres Leben versprechen, würde man sich den ganzen Tag lang eigentlich nur noch bedanken.

Fakt ist, an der Sache mit der Dankbarkeit ist tatsächlich was dran. Zahlreiche Studien belegen, dass dankbare Menschen gesünder, glücklicher und weniger gestresst sind als andere. Vielleicht ist es also doch eine ganz gute Idee, wenn du dir der Dinge bewusst wirst, für die du dankbar bist?

Im ersten Blink hast du bereits vom Gute-Laune-Tagebuch gelesen. Noch effektiver wird die Sache, wenn du zusätzlich zu deinen guten Erfahrungen aufschreibst, wofür du an diesem Tag dankbar warst. Das können auch Kleinigkeiten sein wie etwa die Herzlichkeit der Verkäuferin, bei der du dir deinen Kaffee bestellt hast.

Wer sich in Dankbarkeit übt, wird bald feststellen, dass viele positive Erlebnisse mit anderen Menschen und deren Freundlichkeit zusammenhängen. Suche die Nähe von Personen, die dich auf diese Weise glücklich machen, und versuche, ihnen etwas positive Energie zurückzugeben. Manchmal kann es schon viel bewirken, sich einfach mal zu bedanken – sowohl in der Freundschaft als auch in der Partnerschaft. Dankbare Menschen kümmern sich einfach umeinander. Wie das aussehen kann, zeigt die berührende Geschichte von Heribert Meisel.

Heribert Meisel galt lange als Urgestein unter den Sportkommentatoren Österreichs. Seine Kolumne Heribert unterwegs war nahezu legendär. Mit Mitte Vierzig erkrankte Meisel jedoch an Krebs, weshalb seine Kolumne infolge der langen Krankenhausaufenthalte in Heribert vor dem Bildschirm umbenannt wurde. Mit der Zeit wurden die Auswirkungen der Krankheit auf Heriberts Geist leider immer extremer. Seine Texte schienen von Mal zu Mal wirrer und unverständlicher, sodass man irgendwann entschied, sie nicht mehr abzudrucken.

Heriberts Chefredakteur Hugo Portisch konnte es jedoch nicht übers Herz bringen, Heribert dieser Enttäuschung auszusetzen, weshalb er jeden Tag eine einzige Sonderausgabe des Kuriers drucken ließ, in der die kryptischen Kolumnen untergebracht waren. Diese Sonderexemplare ließ er ins Kaiser-Franz-Josef-Spital liefern, sodass der Sportreporter Heribert Meisel bis zum Ende seines Lebens das Gefühl hatte, erfolgreich und produktiv zu sein.

Von diesem Chefredakteur solltest du dir eine Scheibe abschneiden und darüber nachdenken, wem auch du das Leben versüßen kannst. Indem du anderen Gutes tust, hilfst du auch dir selbst!

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Ob du dir das Leben mit miesen Gedanken versauerst oder versuchst, so viel wie möglich davon zu genießen, liegt ganz an dir. Erinnere dich an deine guten Momente, statt an die schlechten, umgib dich mit fröhlichen und anregenden Menschen, verbringe viel Zeit mit Kindern und versuche, so oft wie möglich zu lachen und dankbar zu sein. Auf diese Weise kannst du deinen Alltag fröhlicher gestalten. Um auch bei der Arbeit mehr Spaß zu haben, solltest du für eine angenehme Atmosphäre sorgen, z.B. indem du deine Mitarbeiter regelmäßig mit kleinen Aufmerksamkeiten erfreust.

Buch im Amazon Shop